

Packliste Wandertour

Bergstiefel (wasserdicht, mindestens Kategorie B)
Mehrertagesrucksack incl. Regenschutz
2-3 wasserdichte Packsäcke
Regenjacke
Buff-Tuch und dünne Mütze (Wärmend)
Sporthandshuhe
Kopfbedeckung (gegen Sonne)
Sonnenbrille
Sonnenschutz (idealerweise LSF 50)
1 Wanderhose zum Wechseln
4 T-Shirts, dünn kurzärmelig
1 Wärmejacke/Fleecejacke
2-3 Unterhosen
2-3 Paar Wandersocken
Hüttenschlafsack (dünn und eher für Hygiene)
Ultraleichthandtuch mittelgross, microfaser
Waschzeug für 5 Tage (Zahnbürste/-pasta, Duschgel/Shampoo)
2 Wasserflaschen (für ca 1,5-2 Liter / Tag) oder Trinkschlauch
Erste-Hilfe & Verbandszeug (incl. Blasenpflaster und Desinfektionsmittel)
ggf. persönliche Notfallmedikamente (für Diabetiker, Allergiker, ...)
Taschenlampe (ggf. mit Ersatzbatterien)
Ggf. Taschenmesser
2 kleine Plastiktüten (für Brotzeit u.ä.)
Hüttenschuhe

Der gepackte Rucksack sollte (ohne Getränk) ca 8 kg nicht übersteigen

Sonstiges:

Navigationsgerät incl. geladenem Track
Wanderkarten/ Wegbeschreibung / Routenplaner (1:50.000)
Hüttenreservierungen und Tourenbeschreibung incl. Kontaktadressen
Wanderstöcke
Bargeld & Kreditkarte für den Notfall / zum Einkehren auf einer Hütte
Handy (+ Ladekabel) mit Notfallnummern: 140 für Bergrettung, 112 für Euro-
Notruf, 144 für Rettung
Sofern vorhanden: Mitgliedskarte vom Alpenverein / ähnl. Verein
Personalausweis & sonstige wichtige Ausweispapiere
Krankenversichertenkarte & Impfpass
Biwaksack (um notfalls Campieren zu können)

- Kamera + Ladekabel und Speicherkarte
- Fernglas
- Selfie-Stick
- Fitness Armband oder anderen Fitness Tracker
- Powerbank
- Kompass / GPS-Gerät
- Bikini / Badehose / Badeanzug
- Handschuhe & Mütze (am Berg wird es abends schnell kühl)
- Creme (für Gesicht / Körpercreme / ...)
- Reisetagebuch
- Adressliste für Postkarten
- Musiklautsprecher (+Kopfhörer)
- Aufblasbares Kissen
- Tampons / Binden
- Desinfektionsmittel
- Rasierer

Ergänzung für mehrtägige Wanderungen

- Multifunktionsunterwäsche (atmungsaktiv & schnell trocknend)
- Regenhose – die Regenjacke gehört ja sowieso schon zur Grundausstattung
- Regenschutz für den Rucksack (falls dieser nicht wasserfest ist)
- Gamaschen/ Stulpen (als schnellen Schutz gegen Regen)
- Aprés Sun Creme
- Zeckenzange
- Bürste / Kamm
- Shampoo, Duschgel, Deo
- Mückenschutz
- Schlafbrille & Oropax
- Pyjama
- Hausschuhe / Flip Flops

Ergänzung für Wild Camping

- Schlafsack (dicker sein als Hüttenschlafsack)
- Isomatte
- Zelt
- Toilettenpapier
- Gaskocher (außer du willst du Kaltes essen und trinken)
- Feuerzeug (Streichhölzer können bei Regen nass werden, was dann?)
- Lebensmittel wie Dosenwurst, Brot, Tee, Landjäger, Tütensuppe, ...
- Outdoor-Kleidung zum Drunterziehen

Kletterausrüstung für anspruchsvolle Wanderungen

Klettersteig-Handschuhe

Klettersteigset (am besten mit Bandfalldämpfer)

Helm & Hüftgurt

Standschlinge + Schraubkarabiner

Höhenmesser

Kurzseil ca. 30 m

Sicherungsgerät

2-3 Bandschlingen / Reepschnüre (am besten 1x 1,5m; 1x 3m und 1x 5m)

2 HMS Schraubkarabiner

Kletterschuhe – je nach Schwierigkeit und Platz im Rucksack